

本部

双葉郡では失われた土地と時間を取り戻そうと懸命の

東日本大震災と福島第一原発事故から13年。この間

努力が続けられてきました。

行 愛媛医療生活協同組合

〒791-1102 松山市来住町1091-1

☎ 089-990-8820 MX 089-990-8865 生協現勢(2024年1月31日現在) 46.378人 組合員

971,852,120円 出資金 (1人平均出資金 20,955円)

Eメール coop@ehime-med.org 定価30円(組合員の購読料は出資金に含まれています) http://www.ehime-med.or.jp/

シュバックさせ、

倒壊した

街並みや避難所の映像にか

というつながりでした。「福

を続ければ、半減期12年の

る30~40年後まで陸上保管

私たちは、廃炉期限であ

的に、足りません。

全国に私たちの仲間がいる

津波警報は13年前をフラッ

とって救いとなったのは、

守り続けていた私たちに ら必死に小名浜生協病院を

衝撃でした。強い揺れと大

た私たちにとっても大きな

新年早々能登半島を襲っ

品も滞り、

大震災を経験し

に見えぬ不安に苛まれなが



原発の南に位置するいわき市ではALPS処理水(汚 染水)の海洋放出反対の行動が度々行われている。

全国に私たちの仲間が 13年前、 水も食料も医薬

たちの不安の種となってい 発があり、これも現地の人 つての自分たちの姿を重ね 能登半島には志賀原 うメッセージが、この地で 島を応援しています」とい 降りかかった時こそ、 ていました。大きな困難が 砦となる生協病院を支え のちとくらしを守る最後

でのつながりや助け合いの ちが大切にしてきた、地域 私た

①汚染水が発生することを 水 (ALPS処理水)のこと は避けて通れません。 承知していながら抜本的 な対策を講じてこなかっ

③海洋放出以外の手段を本 ②遮水凍土壁のような一時 汚染水低減の努力が足り 気で検討していない しのぎでごまかそうとし、

3 面

: 医療活動版

新しい変形性膝関節

な日々を送っています。私 たいと思います。 援、物的支援に全力を挙げ 福祉生協連を通じて人的支 たちも全日本民医連や医療 いま能登の人たちは不安 福島の今を語るのに汚染 海洋放出反対

> はないと主張してきました。 歩も期待できるから、今急 トリチウムは随分低減する 洋放出は中止すべきです。 一度太平洋に流してしまえ いで環境中に放出する必要 し、その間に分離技術の進 回収は不可能であり、

国は責任を取れ

続けていきます。

文・浜通り医療生協

組織部長

工藤

史雄

勝訴判決、 き市民訴訟」は、昨年3月 現在国の責任を求めて最高 訟」など先行する集団訴訟 裁に上告中です。「生業訴 任はないという判決でした。 10日に仙台高裁で東電には には2022年6月17 私たちいわき市民140 人が原告となった「いわ しかし国には責 日に

2面:南海トラフ巨大地震

に備えましょう

辰

@



といった問題だらけの話で 国や東電には、不信を払拭 しようという努力が ⑤一度きりではなく、40年 に渡って垂れ流し続ける とする努力が見えない 「関係者の理解」を得よう するよう求めています。 体署名を届け、 には5000筆を超える団

馬力を上げています。 逆に政府は再稼働に向けて の国民的な盛り上がりも 命だと思います。 けていくことは私たちの使 ロ!」を実現するため、こ から13年も経つと、 トーンダウンしてしまい、 「福島を忘れない」活動を続 からも福島からの発信を きを逆転させ、「原発 福島の姿を全国に発信し 原発事故 かつて

争の焦点です。 う克服するかが私たちの闘 判決が出たため、これをど 国に責任なし」との最高裁 既に最高裁

4

2023年3月10日 いわき市民訴訟の仙台高 裁判決。東電の責任を厳しく断罪する一方、 国の責任なしというダブルスタンダード判決。

から医師にも適応される。

るとし、医師不足解消を訴療崩壊」の危機的状態にあ日本弁護士会でも「地域医 は無 前提で医師数を増やす計画り数は足りている」という 康で人生を豊かに過ごせる 医師も人間らしく働き、 る」署名に取り組んでいる。 防ぐための医師増員を求 えている。この中でも国 \$ 極めて少なく、 急いで医師を増やし 全国で「医療崩 医師からもたくさん 寄せられて いる。 壊 健 を

科などによって偏在してお県は「医師数は地域や診療 に不足の進行が予想される。 学部卒業数は欧米と比べて 人口当たりの医師 今後さら 数や医 や

医師が足りているという医療機関は全国でも極めてというの若い医師が足りているのではあり、不足を背景にを療機関は全国でも極めてといるのの若いというというという いる。 べても過酷な労働となって 比べても、欧米の医師と比 を絶たない。 件があった。 ば長時間働いてもいいといであり、特別に認められれ 月 80 う異常さだ。他の労働者と 0時間という異常な内容だ。 など特別な病院は年186 0時間以内、高度医療機関 ら体調を壊 時間でも過労死ライン Ĺ 病院では年96 過労自殺は後 自殺した事

改めて審理

生 き方改革が進 KAZE から n

## \*2023年度「みなし自由脱退」のお知らせ

生協法及び定款に基づき、組合員は氏名・住所変更があったときには、速やかに届け出なければなりません。住所変更が2年間行われず未連絡状態が 続いたときは、定款第10条に基づき脱退の予告があったものとみなし、理事会で脱退処理を行い、事業年度末に脱退となります。 ご不明な点がありましたら各ブロック地域事業担当、又は医療生協本部、地域事業部までお問い合わせください。

## 東日本大震災 2011 年 3 月 11 日 14 時 46 分 M9 震度 7 を忘れない。 備えましょう。

## 能登半島震災 2024年1月1日 16 時 10 分 M7.6 最大震度7を忘れない。 備えましょう。





能登半島被災地への 支援は長期にわたりま す。ささえあいましょう。 そして、私たちもしっか り学び南海トラフ巨大 地震に備えましょう。

2024年|月|日に 発生した輪島市河 井町火災現場の今



## 愛媛県でも大災害想定 死者1万6千人、避難生活者(1か月後)43万人、全壊家屋24万棟(全家屋の3割)







車・家の鍵

家・車のカギは大きな揺れで、行方

不明。枕元バックに入れましょう。



倒壊物やガレキか ら手を守ります。





## 携帯電話

緊急地震速 報をキャッチ し、すぐの避難 が命を守る。



パジャマ避難は 体調不良の元。 寒さ・人目に備え 着替えましょう。



|   | 100          |                                   |  |                    |  |  |  |  |  |
|---|--------------|-----------------------------------|--|--------------------|--|--|--|--|--|
| 4 | $\checkmark$ | そろえてますか?すぐ持ち出せますか?チェックしてみましょう。    |  |                    |  |  |  |  |  |
|   |              | 家庭用消火器                            |  | レジ袋 L を<br>100 枚以上 |  |  |  |  |  |
|   |              | ペットボトル水、<br>米・レトルト・乾麺<br>など余裕をもって |  | ウエット体ふき<br> パック以上  |  |  |  |  |  |
|   |              | 常用薬                               |  | ティッシュ 5 箱以上        |  |  |  |  |  |
|   |              | 年齢に広じた必要                          |  |                    |  |  |  |  |  |

品、メガネ、入れ ーパック以上 歯、おむつ、ミルク などたっぷりしっ 生理用品余裕を もって 車ガソリン半分以上 歯磨きセット ペットシートS ゴミ袋 30 枚以上

100 枚以上

窓やコップの割れガラスを裸足で踏むと大ケガで 動けない!家の中ですぐに靴をはき、直ちに避難。



災害が起きてから急にささえあいなんか生ま れません。普段のあいさつ・町内会活動・公民 館活動でしっかり仲間づくりに励みましょう。

(文·構成:伊藤雅章(防災士))

## ちょうとひといき 3月 クイズ

レモン=イ イチゴ=レ スナップエンドウェグ のとき、 大根=何になるでしょう?

答え ちょっと一言



はがきもしくはインター ネットでの受付もします。 応募アドレスは

coop@ehime-med.org です。当選した場合の郵送 先も必ずご記入下さい。

締め切り 2024年4月10日必着

## 1月号の答

干(栓)を抜いたから

武内 保惠(今治市) 内田和嘉子(新居浜市) 松本 淳子(松山市) 小早川千草(今治市) 守(伊予市) 栗田 弘子(松前町) 永野 洋子(東温市) 櫻井 健人(松山市) 河田 伊藤 史晴(西条市) 野口むつみ(松山市)

当選者の方には図書カード(500円)をお送りいたします。ありがとうございました。

が

加

大成功に終え合っていまし 玉 をね んとい n いまし ば 戦 らう 勝てる を か



は3人

ャ大会に参加した運営昨年11月に開かれた 加した 加 きなかっ 営委員 会」を神戸公民館で開催しました。 ことの声 0) 3兄弟と思うほどの若 た兄弟か お があり、 |孫さんが家に帰って話\|健康フェスタ」のボッ 輪投げ、 ら「次はいつや 支部企画とし ラダー ボ

多世代でボッチャ 協立ブロック・西条支部 軽スポーツの楽しさ広がる

能登半島地震の義援金に、ご協力いただきありがとうございました。 皆様から寄せられた1,031,009円を医療福祉生協連、全日本民医連を通して、被災自治体へ送りました。

患っていると言われていま 数以上は変形性膝関節症を 00万人程度と言われてお

症に悩まされる方は約20 域制限などの変形性膝関節

中高年で膝の痛み、

可動

り、特に60歳以上の方の半

のない状態から、軟骨や骨

ントゲン画像上、関節変形 す。変形性膝関節症は、レ

がすり減り、内反膝変形

(〇脚)を呈する状態までい

れの方に適した治療を進め

鎮痛

労条件などをもとにそれぞ

膝の変形や痛みの状態、就

当院では患者さんの年齢

四国で初導入

様々な理由から受けられな

方も一定数いらっしゃ

も効果が薄く、手術治療も ゆる『保存的加療』を行って リテーションといったいわ 剤などの薬物療法やリハビ てきました。しかし、

# お問合せ先 坂本電話急募 募! 愛媛生協病院 诵 通所リハビリテーション 080 - 9545 - N8 )68 (どんぐり) で働く**看護・介護**

医 療

小西 央彦

愛媛生協病院 整形外科

形性膝関節症に対する新し い治療、クーリーフ、が保 2023年6月より、変

できると考えています。 治療に難渋していた患者さ 媛のみならず四国でも初め 険適応になり、 当院でも2 んの痛みを改善することが ての導入であり、これまで 療を開始しております。愛 023年12月から導入、治

# 痛みが70-80%軽減

れまでのデータでは、膝の みを軽減する治療です。こ するとされています。 2年程度はその効果が持続 痛みが70-80%軽くなり、 固させることで膝周囲の痛 経) をラジオ波で加温、凝 感覚神経(痛みを感じる神 クーリーフは、膝周囲

くつかの段階に分類されま

期待できるため、実際の を注射し、効果を確認しま 感覚神経周囲に局所麻酔薬 る方はクーリーフの効果が 診断を行います。その後、 応である変形性膝関節症の レントゲン検査やMRI検 クーリーフ治療を行う流 す。この際痛みが緩和され 査を行い、クーリーフの適 受診された方にはまず、

> 周囲に刺して行いますが、 は少ない状態で行うことが 局所麻酔後に行うため痛み 治療は、針を3ヵ所、膝の できます。

# 注意点

ということが挙げられます。 変形を治すものではない、 意すべき点として、 あくまで痛みの軽減を図る クーリーフでの治療で注 関節の

愛媛生協病院整形外科まで ますので、興味のある方は、 お問い合わせください。 有効な治療法と考えており に踏み切れない方には特に 仕事上の理由ですぐに手術 高齢で手術が困難な方、 となります。クーリーフの

を行うか、手術治療を行う 場合もありますが、その際 手術治療が必要と判断する 定することになります。 は再度クーリーフでの治療 治療であるため、将来的に かを担当医師と相談して決

(Coolief=クーリー

| 厚生労働省指定 愛媛生 |       |                       |               | 協                                  | 病                | 於山市来住町1091-1<br>☎089-976-7001 |                                       | 予約専用<br><b>2089-976-7202</b> |                  |                             |        |   |  |
|-------------|-------|-----------------------|---------------|------------------------------------|------------------|-------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|------------------|-----------------------------|--------|---|--|
|             |       | 月                     |               | ソ                                  | <b>'</b>         | 7                             | k                                     | 7                            | <b>†</b>         | 3                           | Ы      | 土   |  |
|             | 内 科   | 梶<br>近藤(<br>原<br>近藤(  |               | 佐尾河                                | 7<br>木<br>崎<br>野 |                               | 本<br>(第1·3·5)<br>(第2·4)<br>野          | 藤 原 山                        | 田<br>京<br>屈<br>本 | 梶尾河茂                        | 原﨑野木   | 盛重(毎週)<br>尾﨑(第1·3·5)<br>河野(第2)<br>堀(第1·2·4) |  |
| 午前          | 精神科   | 今                     | 村             | 今                                  | 村                | 上迫                            | 城<br>田                                | 上                            | 城                | 今上                          | 村<br>城 | 上城(第1·3·5)<br>今村(第2·4)                      |  |
| 9:00        | 外 科   |                       |               | 塚                                  | 本                | 永                             | 瀬                                     | 塚                            | 本                | 永                           | 瀬      | 塚本(第1·3)                                    |  |
| \$          | 女性外来  |                       |               |                                    |                  |                               |                                       |                              | 野                |                             |        |   |  |
| 12:00       | 整形外科  | 森実・                   | 小西            | 清                                  | 松                | 骨粗鬆症<br>今井(                   | 専門外来<br>第2·4)                         |                              |                  | 小                           | 西      | 愛媛大学医師                                      |  |
|             | 小 児 科 | 有田(10:00              | )~アレルキー)<br>井 | 玉                                  | 井                | 玉                             | 井                                     | 有田(7                         | プレルギー)<br>井      | 愛媛大学                        |        | 玉井(第1·3)<br>愛媛大学医師(第2·4)<br>有田(第5)別ば-(第2·4) |  |
|             | 内 科   | 尾                     | 﨑             | 原                                  | Į.               | 河<br>月野木                      | 野<br>(第2·4)                           | Ф                            | JII              | 近藤                          | (賢)    |   |  |
| 午後<br>15:00 | 精 神 科 | 今                     | 村             | 今<br>上城(第<br>※もの <sup>23</sup>     |                  | 上                             | 城                                     |                              |                  | 上                           | 城      | ご案内<br>糖尿病外来教室<br>生協病院 C棟会議室<br>13:30~14:30 |  |
| 5<br>17:00  | 小 児 科 | 有<br>玉井 14:00<br>乳健·予 |               | 有田 14:0<br>アレルキ<br>玉井 14:0<br>乳健・予 | デー特診<br>00~15:00 | 有田 13:30~                     | ドー外来<br>・玉井<br>~17:00<br>·4·5週<br>は休診 | 有<br>玉<br>(乳健·予              | 田<br>井<br>吟防接種)  | 玉<br>(第1·<br>14:00~<br>乳健·予 | ~15:00 | 予約不要 どなたでもご参加 ください。 【テーマ】 4 月17日(水)         |  |
| 夜間          | 内 科   | 尾                     | 﨑             | 原                                  | Ī.               |                               |                                       | ф                            | ]                | 近藤                          | (賢)    | 食事  |  |
|             | 精 神 科 |                       |               | 今                                  | 村                |                               |                                       |                              |                  | 上                           | 城      | 5月17日金                                      |  |
| 17:00       | 整形外科  | /]\                   | 西             |                                    |                  |                               |                                       |                              |                  |                             |        | 運動  |  |
| 18:00       | 小 児 科 | 有                     | $\Box$        | 有<br>アレルキ                          | 田<br>三一特診        |                               |                                       | 有                            | $\Box$           | 有                           | $\Box$ |   |  |

| -dlb- | 2024年      | 3月 診療            | 体制のご             | 案内           |
|-------|------------|------------------|------------------|--------------|
| 伊     | 予診療        | <b>景所</b> 2      | 伊予市米湾<br>2089-98 |              |
|       | 午前9日       | 寺~12時            | 午後3時~5時          | 午後5時~6時      |
| 月     | 舟戸         | 山本               | 山本<br>(16時半まで)   |              |
| 火     | 山本         |                  | 山本               | 山本           |
| 水     | 山本         | 舟戸<br>(第1のみ)     | 舟戸               | 舟戸           |
| 木     | 水本         |                  | 舟戸<br>(16時半まで)   |              |
| 金     | 山本         | エコー検査<br>胃カメラ    | 舟戸               | 舟戸           |
| ±     | 舟戸 第<br>休診 | 第2·3·5週<br>第1·4週 | ※胃か疗:<br>予約制     | []-検査は<br>です |
|       |            |                  |                  |              |

★デイケア(通所リバリ)、往診も行っています。ご相談ください。

| 城 | 北診療所で                  | 松山市姫原3丁目7-17<br><b>2089-926-3625</b> |  |  |  |  |
|---|------------------------|--------------------------------------|--|--|--|--|
|   | 午前9時~12時               | 午後1時半~4時                             |  |  |  |  |
| 月 | 大 西                    | 大 西                                  |  |  |  |  |
| 火 | 大西(※完全予約制)             | 梶 原                                  |  |  |  |  |
| 水 | 原                      |                                      |  |  |  |  |
| 木 | 大 西                    | 大 西                                  |  |  |  |  |
| 金 | 大 西                    | 大 西                                  |  |  |  |  |
| ± | 大西 第2·4週<br>休診 第1·3·5週 | ※IJ-検査は予約制<br>です                     |  |  |  |  |

メディカルフィットネス コ・コア **2**089-976-7203

9:00~21:00(月~金) 9:00~18:00(土・祝) ※日曜は休館です

※精神科、整形外科、小児科は事前の予約が必要です。 ※都合により診療体制が変更になることがありますので、ご了承ください。

在君グアセンター

**2**089-976-7201

たんぽぽ 松山市来住町1091-1 ☎089-955-7335 ☎089-983-4400 ●訪問看護 ●訪問介護 ●居宅介護支援

●協会健保生活習慣病予防健診実施

でしき 伊予市米湊834-20 亀岡不動産2階西側

高齢者福祉施設 でしきの家 伊予市米湊736-3 **2**089-983-4433 ●高齢者住宅 ●デイサーヒス

スマイルでしき 伊予市米湊736-5 **2**089-983-4466 ●小規模多機能ホーム

☎089-976-7133 |●ケアプラン業務

●介護付有料老人ホーム

Mini家**かが拓南** 松山市中村3丁目1-2 ショートスティ **陽だり** 松山市来住町1091-1 **全**089-908-8851 **全**089-961-4318 ●短期入所生活介護

ハナッ

プエン

ンドウは

水





## 2024年度 『えひめ医療生協』の 読者モニターを やってみませんか?

機関紙『えひめ医療生協』を読んで、 紙面の内容や構成、デザイン、読みやす さなど率直なご意見ご感想、ご批判等 を、毎月寄せていただける方を募集して います。簡単なアンケートと自由記述形 式ですので、スマホ・メールからどなた でもご参加いただけます。寄せられたご 意見を機関紙委員会で検討し、企画・制 作の参考にさせていただきます。

愛媛医療生協 組合員 ■応募資格 2024年4月~2025年3月 - モニター期間

■募集人数 30人程度

(応募多数の場合は、地域などを考慮して 調整の上で決定します)

毎月返信頂いた方に、年度末に図書 カードを進呈します

**■応募締切** 2024年3月30日(土)

※決定のお知らせは、『えひめ医療生協』 2024年4月号のアンケートの送信(4月15 日)をもって代えさせていただきます

## ■応募方法

メールで、読者モニター希望の旨と 下記の項目についてお書きのうえ、 ご応募ください

①氏名 ②年齢 ③住所 ④電話番号 ⑤メールアドレス【必須】

■応募先・お問い合わせ 愛媛医療生協 機関紙委員会 面 等 4 点

メール: coop@ehime-med.org



スナップエンドウ 100g(10さや程度)

40g(1/4本) ツナの缶詰

マヨネーズ 大さじ2

塩コショウ

①スナップエンドウは両側の筋を取り、人参は細切りに切る。

②①のスナップエンドウを塩ゆでし、水気を切り、2等 分に斜めにカットする。

(塩ゆでの方法:水500mlに対し塩小さじ1杯弱を入れ、 沸騰してから1分半~2分間湯がき、冷水で冷ます)

③ 人参も1分ほど湯がき、水気を切る。

④ ボウルに②のエンドウと③の人参、ツナ、マヨネーズ を入れて混ぜ合わせ、塩コショウで味を整える。

こと ンピースを品種 、ならずにさやごと食べるいで、成長してもさやが固 ができます ナップエン 改 込良したも

ぱく質が約20%、 化物が主体で約80 水化物 35 % も多く含まれてい 化物が主 とんど含まれ 水化物が25%、 豆やグ 脂質40 はく質が主体で、 大豆や枝豆、黒 25 % 一体です。 ノリンピ 7 たんぱく質 程度で脂質 いません。 ます。 脂質はほ % スも炭水 たん 司 炭

けます。 ルの吸収を抑制します。の急激な上昇、コレステロ でき、 とで不溶性食物繊維を摂取 代謝を高め、 ンCやビ タミンB1 便通 さやごと食 士 の改善や血 持やエ 疲労回 イネルギ が豊富 べるこ [復を助 糖値

利です。 スナッ 0 で、 プエンドウはビタミ っておくと







ていれぎ支部のみなさん



~今治プロック 今治南支部~

栄養

 $\mathbb{H}$ 

子

ふきのとう凍てし庭先照らしけり 俳 新居浜市 馬木

## この人にスポットライト

## ~趣味を生かして 笑って楽しく~

数年前に「みんなで健康チェックして、おしゃべりし てるんだけど来てみない?」と誘われて班会に参加する ようになりました。そしたら、いつの間にか運営委員に なっていて、旅行や健康祭りのバザーなど参加してい るうちに楽しくなって来ました。

> フリマルシェにも参加して、好 で作っていたつまみ細工やお惣



菜を出したところ皆さんに喜んで いただきとても嬉しかったです。

お惣菜はSDGsの環境を学習 する中で、動物を育てるには飼 料がたくさん必要で、放牧や飼 料を育てるために森林が伐採さ れ環境が破壊されていると聞き、 豆で出来ている代替肉を使った ベジの酢豚風やコロッケ、いな り寿司を出したところ、環境に



樫本 智美さん

関心のある若いお母さん達に大好評でした。

自分は好きなことをしているだけなのですが、周りの 人に喜んでもらえます。これからも皆さんと元気に笑い ながら過ごしていきたいと思っています。

と力すち舟



て22り医ん毎娠す病に忘れて22り 6日、命を繋ぐのに必死で、ちゃ然7ヶ月の時でした。それから,ぐに緊急帝王切開で出産。 妊 と育つのだろうか不安でした。 、検診に行った時に、大きれもしないクリスマスの前 歳になりました。 院へ行ってくださいと言われ、 療従事者や、沢山の方々によ けられた命。おかげ うまれてき 様で、

私の思考 予市

力強いお話に感激して、涙したする診療所を目指しているとのち地域住民や患者さんを大切に舟戸先生より、医療の原点に立舟戸先生より、医療の原点に立って周年記念の健康フェスタで 新しい診 ころです。 療所が待ちどお

荷ちでおしい

絵手紙や俳句・短歌・川柳、絵画や、手工芸品などのほか、「我が家のアイドル (ペットやお子さん、お孫さんの写真)」「わたしの本棚から」「おすすめの映画」 などをどしどしお寄せください。

